

Makan cendawan bantu kurangi kerosotan mental: Kajian NUS

MEMAKAN lebih banyak cendawan boleh membantu mengurangkan kerosotan mental, demikian menurut kajian baru yang melibatkan lebih 600 warga Singapura berusia 60 tahun ke atas.

Pengkaji dari Universiti Nasional Singapura (NUS) mendapati bahwa mereka yang makan lebih daripada dua hidangan cendawan seminggu – setara dengan 300 gram atau kira-kira setengah pinggan – adalah 57 peratus kurang berkemungkinan mengalami masalah kognitif ringan berbanding dengan mereka yang kurang makan daripada satu bahagian seminggu.

Kajian ini dijalankan antara 2011 dan 2017.

Mendedahkan penemuan itu semalam, Dr Irwin Cheah, seorang rakan pengkaji kanan di Jabatan Biokimia NUS, berkata ini mungkin kerana cendawan mengandungi tahap tinggi sebatian yang dikenali sebagai ergothioneine.

Kandungan bahan itu bertindak sebagai antioksidan dan agen antiradang, dan dapat melindungi sel-sel otak daripada rosak, kata Dr Cheah.

Dalam kajian berasingan pada 2016 yang turut melibatkan Dr Cheah, penyelidik mendapati bahawa kekurangan sebatian itu boleh menjadi faktor risiko penyakit neurodegenerative seperti Alzheimer.

Dr Cheah berkata para penyelidik mengukur pelbagai makanan dan mendapati bahawa kebanyakannya, termasuk kacang dan hati, mengandungi tahap yang rendah dari sebatian atau kompaun.

Cendawan, yang dapat mensintesiskan ergothioneine, didapati mempunyai tahap yang sangat tinggi.



MAKAN SIHAT: Pengkaji di NUS mendapati dengan memakan lebih banyak cendawan dapat mengurangkan risiko hilang ingatan. – Foto BH oleh GAVIN FOO.

Kajian itu adalah sebahagian daripada penyelidikan Diet dan Penuaan yang lebih luas yang dilakukan di Singapura.

Mereka yang didiagnos dengan demensia atau keadaan mental yang serius tidak termasuk dalam kajian cendawan ini.

Peserta diminta untuk melaporkan diet biasa mereka, termasuk pengambilan enam jenis cendawan yang biasa dimakan di Singapura: cendawan emas, cendawan tiram, cendawan shiitake, cendawan butang putih, cendawan kering dan cendawan kalengan.

Para penyelidik juga mengendalikan pengambilan makanan lain yang diketahui berkaitan dengan fungsi kognitif, seperti sayur-sayuran, buah dan kacang.

Peserta kemudian mengambil ujian yang dibentuk untuk mengukur kebolehan kognitif seperti kekuatan daya ingatan dan seberapa cepat mereka dapat memproses maklumat.

Skor dikawal berdasarkan peringkat umur dan pendidikan.

Mereka yang mencatat bawah 1.5 sisaan piawai di bawah skor minimum pe-

serta berdasarkan tahap umur dan pendidikan yang sama telah ditentukan untuk mengalami gangguan kognitif ringan.

Kira-kira 90 daripada 663 peserta jatuh ke dalam kategori ini.

Kerosakan kognitif yang ringan adalah peringkat pertengahan antara penurunan kognitif yang normal, yang berkaitan dengan penuaan, dan demensia, yang lebih serius dan tidak menyembuhkan.

Pengkaji utama penyelidikan, Penolong Profesor Feng Lei, berkata: "Dengan meningkatnya jumlah warga emas, kita dapat mengharapkan tsunami demensia yang berpotensi di masa depan. Berita baiknya ialah penurunan kognitif dapat diuruskan."

Profesor Feng, yang berasal daripada Jabatan Perubatan Psikologi NUS, berkata orang yang mengalami masalah kognitif ringan masih boleh melakukan fungsi yang paling normal, dan kadar penurunan boleh diperlakukan melalui intervensi gaya hidup dan gaya hidup yang lain.

Ujian menunjukkan bahawa kumpulan ini mempunyai tahap ergothioneine yang lebih rendah dalam darah mereka, yang juga dikaitkan dengan pengambilan cendawan yang lebih rendah.

Profesor Feng menambah bahawa penyelidik merancang untuk menjalankan percubaan klinikal mengenai potensi manfaat ergothioneine tulen sahaja atau dengan kombinasi nutrien lain yang diperolehi dari tumbuhan dalam menangguhkan penurunan kognitif.

Jika ia berjaya, penyelidikan boleh membawa kepada pembangunan suplemen pada masa akan datang.